

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	550	24,6	24,9	56,6	548,3
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	30,1	29,3	72,7	674,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-23-2020	Огурец (сезонный)	100	0,8	0,2	2,5	14,2
54-11-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
54-9-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	22	5,5	295,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	650	27,8	29,6	62,4	627,1
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	860	33,3	34	78,5	753
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	450	13,4	11,5	85	495,8
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	660	18,9	15,9	101,1	621,7
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	450	13,3	10,9	84,2	486,8
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	660	18,8	15,3	100,3	612,7
	Вторник, 2 недели					
	Завтрак					
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	550	19,9	13,4	76	503
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	25,4	17,8	92,1	628,9
	Среда, 2 недели					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	465	16,6	14,3	85	534,8
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	675	22,1	18,7	101,1	660,7
	Четверг, 2 недели					

	Завтрак								
54-203-2020	Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8			
54-1-0-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7			
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9			
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3			
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1			
	Итого за Завтрак	550	24,7	24,9	56,8	549,4			
	Дополнительное питание:								
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5			
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4			
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	30,2	29,3	72,9	675,3			
	Питница, 2 недели								
	Завтрак								
54-1г-2020	Запеканка из творога	200	39,3	14,3	29,7	405,6			
Пром.	Повидло	20	0,1	0	14,4	57,9			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8			
Пром.	Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2			
	Итого за Завтрак	470	43,4	14,8	75,3	607,5			
	Дополнительное питание:								
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5			
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4			
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	680	48,9	19,2	91,4	733,4			

Меню горячих обедов для обучающихся 5-11 классов

№ рецептуры (11 л. и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками*	100	1	10,2	7,2	123,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9
54-бг-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	955	33,4	32,5	129,2	939,4
*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»						
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	100	1,3	4,7	7,3	78
54-15с-2020	Рассольник домашний	250	5,7	7,2	14,5	145,1
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	840	35,8	34,7	91,9	825,9
	Среда, 1 неделя					

		Обед							
54-13з-2020		Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76		
54-7с-2020		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5		
54-12м-2020		Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1		
Пром.		Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42		
Пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6		
Пром.		Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8		
		Итого за Обед	855	34,2	16,8	118,2	758		
		Четверг, 1 неделя							
		Обед							
54-5з-2020		Помидоры и огурцы (сезонные)	100	1	0,2	3,2	17,8		
54-8с-2020		Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4		
54-9м-2020		Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318		
54-1хн-2020		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81		
Пром.		Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8		
Пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6		
		Итого за Обед	855	37,5	25,7	105,1	800,6		
		Пятница, 1 неделя							
		Обед							
54-15з-2020		Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119		
54-1с-2020		Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,2	115,3		
54-6т-2020		Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3		
54-4м-2020		Котлеты из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,1		
Пром.		Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42		
Пром.		Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6		
Пром.		Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8		
		Итого за Обед	940	37,8	39,2	130,6	1025,1		
		Понедельник, 2 недели							
		Обед							
54-16з-2020		Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8		

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Итого за Обед	955	54,3	25,7	128,7	965,3
	Вторник, 2 недели					
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	22	5,5	295,8
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	940	38	47,2	127,8	1084,2
*С 01.03- заменяется на блюдо «Кухаруза сахарная 54-21з-2020»						
	Среда, 2 недели					
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,8	6,6	236,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6

	Итого за Обед								
	Четверг, 2 недели								
	Обед	955	38,9	33,9	123	954,2			
54-18с-2020	Свекольник								
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	2,1	4,6	13,1	101,7			
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	22,1	21,9	13,2	339,4			
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,4	0,4	9,8	42			
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,4	29,6	140,6			
	Итого за Обед	45	2,9	0,6	14,9	76,8			
	Пятница, 2 недели	755	32,1	27,9	80,6	700,5			
	Обед								
54-3з-2020	Помидор (сезонный)								
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	100	1,2	0,2	3,8	21,3			
54-26м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	250	9,9	4,8	15,6	144,6			
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	23,6	23,2	26,4	408,7			
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,5	0	19,8	81			
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,6	0,4	29,6	140,6			
Итого за Обед		45	2,9	0,6	14,9	76,8			
		855	42,7	29,2	110,1	873			